

# 保健師からの

ちよつと

3月はなご

担当：坂本



## 「新生活は朝ごはんから!!」

春は進学・就職・転勤など、新生活がスタートする季節です。

何かと変化の多い新生活を乗り切るためにも、健康管理は大切ですが、「食べる時間がない」「朝はおなかがすかない」などの理由で朝食を食べない人が年々増加傾向にあります。「平成25年国民健康・栄養調査結果の概要」(厚生労働省)によると、朝食を抜いた人の割合は男女共に20歳代で最も高く、男性で30.0%、女性で25.4%となっています。朝食をしっかりと食べることは、肥満や糖尿病などを予防するだけでなく、勉強や仕事の効率を上げ、心身ともに健康な毎日を送るために欠かせない生活習慣の基本となります。

### 【朝ごはんの重要性】

#### ①体温を上昇させる

人の体温は、夜間低く、日中高くなるという特徴があります。また、食後には体温は上がり、空腹時では下がります。朝食を食べると消化管(口、食道、胃、小腸、大腸、肛門)が筋肉運動をはじめます。その筋肉運動によって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。朝食を食べないと活動するために必要な体温まで上昇しないため、午前中だるい、眠い、集中力

が続かないなどの体調不良が現れたり、仕事や勉強への集中力や作業効率が低下したりしてしまいます。また、基礎代謝を上げることによって太りにくいからだをつくることもできます。

#### ②脳へのエネルギー補給

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯めておくことができないので、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態ということになります。朝にしっかりとごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。そして、「よく噛んで食べる」ということです。「噛むこと」で脳が覚醒し活発になります。

#### ③体内時計をリセット

人の体は24時間より少し長い体内時計をもっています。それを毎日24時間のリセットするには「朝の日光を浴びること」が重要であることが知られています。朝は、「朝食をとること」も体内時計をリセットすることができます。リズムが崩れると肥満になりやすく、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすいといわれています。朝昼晩と3食、時間や内容、量など規則正しくとることが、崩れがちな1日のリズムを整えます。

#### ④便秘予防

朝は腸の活動が一番活発になる時間帯であり、朝食をとることで胃の中に食べ物が入り、それがきっかけで腸を動かす、ぜん動運動を活発にし、便秘を感じるという排便のリズムが人間には備わっています。朝食をとらないということは、この一番排便しなくなるチャンスを放棄していることになってしまいます。

### 【朝食が食べたくなるポイント】

#### ①夜更かしをしない

#### ②夜食をひかえる

#### ③毎日決まった時間に食卓につく

朝食を食べる習慣がない人の背景には「生活の夜型化」が関係しています。食事時間が不規則で就寝時間が遅く、夜中に夜食をお腹いっぱい食べるといような生活を送れば、朝になっても起きられず、朝食を食べる気になれない、というように、欠食理由とも繋がっています。

### 【10の理想的な朝ごはん】

#### ①「主食」

脳のエネルギーを補給するためのご飯やパンなどのでんぷん質を多く含む食品

#### ②「主菜」

体温を上げるための卵や魚、乳製品などタンパク質を多く含む食品

#### ③「副菜」

からだに活力をつけるためのビタミンとミネラルの豊富な野菜と果物  
これらの栄養素をバランス良く組み合わせられるといいですね。

朝は誰でも忙しいものです。

朝ごはんを食べない人は、まずは1品からでも朝食をとることを習慣にしてみましょう。夕食のついでに次の日の朝ごはんの準備をするなど、朝食の準備に時間を取られない工夫をするのも大切です。まずは生活リズムを見直して、朝ごはん習慣をはじめてみませんか。

## 平成27年度コミュニティ助成事業 【宝くじの社会貢献広報事業】

三沢屋台囃子保存会美澤會では、一般財団法人自治総合センターが実施している宝くじの助成金を活用して、笠鉦の修復事業を行いました。

この助成事業は、宝くじの受託事業収入を財源として地域コミュニティ活動の発展と推進を図るために実施しているものです。今回の修復事業が、より良い地域コミュニティづくりに貢献すると期待されます。

